



市区今天多云,午后到夜里阴有阵雨或雷雨 26至34 明天晴到多云,午后局部阴有雷阵雨 26至33 后天晴到多云 局部有时有阵雨 27至34 周四多云 27至34。

晴热模式开启 热啊热啊

省气象台专家预测 今夏我省气温以偏高为主 高温热浪程度中等偏重

记者 蔡玲玲 通讯员 季程承/文
记者 孙凜 实习生 叶明东 黄乐豪/图

高温天气,该来的还是来了。阳光每天准时报到,火力十足,炙热难当。上周,我市平均气温29.9℃,高温天数有3天,其中市区最高气温达到37.2℃。大家先别忙着叫苦,这盛夏才刚刚开始呢,想想怎么做好防暑降温工作才是最要紧的事情。



市民出行全副武装

近几日午后雷阵雨或来消暑

炎热的背后,午后雷阵雨也在悄然酝酿。市气象台预测,短期内我市多午后雷阵雨,有雷雨地区短时风雨较大。市区今天多云,午后到夜里阴有阵雨或雷雨,26至34℃;明天,晴到多云,午后局部阴有雷阵雨,26至33℃;后天,晴到多云,局部有时有阵雨,27至34℃;周四,多云,27至34℃。

雷阵雨的特点是脾气急,一下经常就是暴雨。雷雨的造访,可以

使我们暂时摆脱酷热。不过,雷雨消暑只能治标,次日阳光仍将会再次上岗。

省气象台专家预测,今年夏天我省气温仍以偏高为主,高温热浪程度中等偏重,预计35℃以上的高温天数会比去年有所减少,其中金华、衢州、丽水、绍兴等地高温天会在40至55天,沿海及岛屿10天以下,其他地区20至40天。

伴随着酷热,台风也将频频造访,上周六14时,今年第9号台风“威马逊”在美国关岛以西210公里的西北太平洋洋面生成。中央气象台预计,“威马逊”将以每小时20公里左右的速度向西北偏北方向移动,强度逐渐加强,最强可达强台风级。未来,“威马逊”将向菲律宾吕宋岛东部海面靠近,可能于17日白天移入南海东部海面。

虚寒体质者可借三伏天调理

“从7月18日起到8月7日,是还自己好身体的最好时机:不吃寒凉食物、拒绝一切冰镇饮品;不喝酒,每晚热水泡脚,经络按摩,尽量按时睡觉,不熬夜!请大家坚持,能够将体内多年深入骨髓的寒气逼出来。”最近,一条“虚寒体质者珍惜伏天”的消息在微信朋友圈、微博上热传。

本周五将入伏,虚寒体质者真要如何做?“民间所说的虚寒体质,即是中医认为的阳虚体质,这类人充分利用三伏天,的确对调养体质有帮助。”我市养生专家说,阳虚体质的人夏天也经常手脚冰凉,稍

一变天就会怕冷,即中医所说的“畏寒”,一旦受凉或者吃了冷东西,就容易拉肚子;日常生活也容易感觉无力,动则心慌、气短、容易出汗或大便稀薄、劳累后身体浮肿等。

专家说,阳虚体质在人群中很常见,而且近年来呈现越来越多的趋势。有研究发现,这一体质状态有明显的人群特征,包括城市知识分子、白领、女性等,可能与长期处于空调环境及体力劳动少有关。

对阳虚体质的人来说,三伏天是调理体质的最佳时机,不过不是微信中所说的20天,而是从头伏到三伏的整整30天(初伏、中伏、末伏

各10天,伏天共30天,有时中伏20天,伏天就是40天)。养生专家特别强调,“不吃寒凉食物、拒绝一切冰镇饮品;不喝酒,每晚热水泡脚,经络按摩,尽量按时睡觉,不熬夜”等要求,只能算是阳虚体质者三伏天的生活护理标准,即在医生指导下,需要做到这些。但如果不依靠专业治疗,仅仅照搬,并不足以改变体质。

想要充分利用三伏天真正改善体质,需要医生采用温热助阳的药物或针灸等方法进行治疗,使得体内阳气充足,增强抗病御寒能力,祛除体内宿疾。

平阳南麂海域赤潮检测出有毒藻类 瑞安海域未监测到

市民近期最好少吃或不吃贝类

记者 陈成成

最近,一条“温州海域监测到有毒赤潮,淡菜不能吃了”的消息在网络及微信朋友圈流传。瑞安海域是否安全,市场上的淡菜等贝类产品还能吃吗?记者日前从市海洋与渔业环境监测站了解到,近期瑞安海域没有监测到有毒赤潮,但为了安全起见,建议市民近期尽量不吃或少吃贝类产品。

近期瑞安海域未监测到有毒赤潮

每年5至8月,赤潮常会侵袭到温州市周边海域。日前,省海洋环境与生物安全监测检验中心检验了苍南海域和平阳海域的人工养殖场,在平阳南麂海域赤潮中检测出赤潮生物的优势品种为米氏凯伦藻,这是一种有毒藻类,这种藻使该海域的淡菜染上了“腹泻性贝类毒素”和“神经性贝类毒素”。现该海域养殖场的贝类已禁止起捕和上市。

记者从瑞安市海洋与渔业环境监测站了解到,每年5至8月份,我市也会采用海洋监测预报中心系统对赤潮进行24小时实时监测。“今年5月份,曾监测到有毒赤潮,但6至7月没有监测到有毒赤潮。”市海洋渔业环境监测站站长苏雄说,目前已向各养殖户发布预警信息,如发现异常,随时向海洋渔业部门反映。

尽量少吃或不吃淡菜等贝类

记者近日走访了望江菜市场和西门菜市场,发现淡菜、香螺等贝类产品仍在销售。“现在本地的淡菜已经很少了,这是从外地进来的。”摊主说,虽然价格便宜,但生意不好,“很少有人光顾,最近大家都说淡菜不能吃。”

苏雄说,温州地区淡菜的主要产区在平阳和苍南,平阳

的禁售后,除一部分来自苍南海域外,市面上的绝大部分贝类应该来自温州以外的地区。“5至8月是赤潮的高发期,外地的淡菜安不安全,就很难说了。”他建议市民,近期最好尽量少吃或不吃淡菜。除了淡菜,还有部分贝类,如扇贝、牡蛎和辣螺、香螺等,也是赤潮“高危品种”,要小心提防。

[相关链接]吃贝类中毒须立即送医

据专家介绍,各类螺贝类携带的病毒各不相同,贝类毒素主要分为五类:麻痹性、腹泻性、记忆缺失性、神经性和肝损害性,每类毒素有不同的症状。麻痹性毒素有一定潜伏期,长短不一。吃贝类中毒没有任何自我抢救的办法,如果市民吃贝类出现中毒现象,一定要第一时间送医。

瑞安市供电局停电公告

因配合市政工程和线路检修等需要,瑞安市7月15日临时检修停电情况安排如下,遇天雨改期,希各相关用户谅解并做好生产安排。由于停电给您带来的不便,敬请谅解!

日期	变电所	线路名称	停电时间	停电范围
7月15日	110KV上塍变	兴隆211线	8:30-18:00	瑞安市安阳罗阳大道、党校、京都花园、计生办

瑞安电力计划检修停电安排

因配合市政工程和线路检修等需要,瑞安市7月21日至7月27日停电情况安排如下,遇天雨改期,希各相关用户做好生产安排。由于停电给您带来的不便,敬请谅解!

日期	变电所	设备	停电时间	送电时间	停电范围
7月21日(周一)					无停电计划
7月22日(周二)	110kV 鲍田变	化工479线	6:00	19:00	塘下镇鲍田高星村、高营村、上潘村、鲍洋村、新前村、鲍四村、鲍五村、上升村、塘下镇环境卫生所
	110kV 湖岭变	金川633线	6:30	19:30	湖岭镇:陈山村、金星村、平齐村、雪尖山下村、岩下村、金岩头村、茶石村、下坑浹村、湖南昌达输变电建设有限公司(施工单位)
7月23日(周三)	110kV 马鞍山变	广场319线	8:30	18:30	玉海街道万松路华侨饭店、肯德基
	110kV 镇海变	海桥800线	6:00	19:00	塘下镇场桥、涂田
7月24日(周四)	110kV 周田变	前埠527线	6:30	18:30	莘厝街道:横河、瑞安市莘厝农副产品贸易市场经营部、瑞安市信锋渣土清理有限公司、瑞安市恒通建筑泥浆管道排放有限公司
	110kV 鲍田变	文华488线、强里489线	6:00	19:00	汀田街道:小典下涂田、汀二村涂田、汀四村涂田、小典下涂田、荣里村、汀四工业区、汀十村、瑞安市学健特种水果种植场、瑞安市汀田联光畜禽养殖专业合作社、瑞安市汀田屠宰场、瑞安市汇盛渣土运输有限公司、瑞安市阿陆水产养殖专业合作社、瑞安林妙特禽养殖场、张美胜、瑞安市东海制砖厂
7月25日(周五)	110kV 邵宅变	南潮839线、联西851线	6:00	19:30	汀田街道:联二村、联四村、联中路、金后村、金凤路、金后路、文华路、金后第五小学、瑞安市双环工业公司、瑞安金稳汽车配件有限公司、瑞安市联大锻压有限公司、瑞安市东方棉纺厂、瑞安市立嘉针织有限公司、浙江鸿明织带有限公司、瑞安市联大橡胶制品厂、瑞大集体有限公司、瑞安市大华染整有限公司、瑞安市增光包装有限公司、温州市赐宝金属制品有限公司汀田分公司、瑞安市腾宏塑料实业公司、瑞安市联大塑料编织厂、瑞安市粮油机械厂、浙江瓯越交通建设有限公司、瑞安市振兴活塞有限公司、瑞安市乘风塑胶有限公司、浙江富达汽车贸易有限公司
7月26日(周六)至7月27日(周日)					无停电计划